



中医“治未病”

咸宁市中医院治未病科



一、什么是治未病？

“治未病”是采取中医预防或治疗手段,防止疾病发生、发展的方法。“不治已病治未病”是早在《黄帝内经》中就提出来的防病养生谋略,是至今为止我国卫生界所遵守的“预防为主”战略的最早思想,它包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容。

具体包含三种意义:一是防病于未然,强调摄生,预防疾病的发生;二是既病之后防其传变,强调早期诊断和早期治疗,及时控制疾病的发展演变;三是预后防止疾病的复发及治愈后遗症。

二、什么是体质？

所谓体质,是指人体生命过程中,在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质。

三、什么是体质辨识？

体质辨识,即以人的体质为认知对象,从体质状态及不同体质分类的特性,把握其健康与疾病的整体要素与个体差异,制定防治原则,选择相应的治疗、预防、养生方法,从而进行“因人制宜”的干预措施。

四、什么是中医体检？

体检是人们了解自身健康状况的一项重要手段。可是,对于亚健康人群来说,很多人虽然感觉到身体有种种不适,西医体检却查不出异常指标。拖着疲惫不适的身体,手持无异常指标的化验单,成为越来越多的人面对的一种窘境。这时,您其实需要借助近年兴起的“中医体检”来解决自身的亚健康问题。咸宁市中医院 KY3H 治未病科、副主任医师王先锋说,传统体检解决不了的问题是可以通过中医体检来解决的。

中医体检就是中医说的“治未病”。“治未病”一语出自《黄帝内经》,即“上工不治已病,治未病”。中国传统医学向来提倡“未病先防,既病防变,愈后防复”。中医体检其实是一项中医健康管理服务,它可找出西医体检不能覆盖的“空白地带”,然后对症下药。由国家中医药管理局启动的“治未病”健康工

程实施近三年来,一些地方出台了一系列发展中医“治未病”服务的实施方案和管理措施,并积极探索将中医“治未病”工作与公共卫生服务体系有机结合的基层健康保健服务体系。

我们必须转变医疗策略及服务模式,即从疾病为主导向健康为主导转变,重预防、重保健、治未病,使人们逐步形成维护并促进健康、不得病或少得病的意识和观念。传统体检是告诉体检者具体的身体数据,如果数据正常,判断为无疾病。但属于疾病临界状态的亚健康人群,则可以通过中医的诊疗方法发现你身体存在哪些问题,从而通过中医手段进行调整,使你从亚健康恢复健康。

有病治病,无病养身。中医健康管理项目有着独到之处,通过望闻问切的诊断方法,再结合季节、气候、情绪等多方面因素,可以确定您的体质与病症,并根据个人的体质和病症提出个性化、针对自身亚健康成因进行分析及专业的咨询并提出康复建议。康复建议包括运动、饮食以及调理等方面的健康提升措施,帮助您制定以及明确个人健康提升计划。

中医体检,作为覆盖西医体检手段的盲点,已经得到越来越多的关注,一些医院也已推出或正在推出中医健康管理服务项目。

五、中医体检的设备和内容

中医体检是指在中医理论指导下,运用人体阴阳平衡,五脏相生相克的原理,用传统的望、闻、问、切四诊合参,确定被检者的中医体质及当前机能状态,针对不同体质给出中医治疗的对策和日常调理的指导,包括饮食禁忌、食疗建议、四季进补注意事项、健康习惯培养等等。

中医体检通过中医体质辨识仪、中医四诊仪、二十五音分析仪、中医证素分析仪 4 种仪器,对体检者分析中医体质和亚健康测评的体质类型(平和偏颇)、易患疾病、健康状态、环境适应能力、心理指数、生存质量、生命周期中医诠释等。

另外,在专家指导下,进行现代化的理化指标检测,获得生物医学工程动态检测等结论,包含医学体检的理化、影像指标(正常异常)、睡眠检测和已患疾病等报告。

1、中医体质辨识仪：

体质分为九型,不同的人具有不同的体质,而不同的体质决定着各人的健康状况。该仪器运用中医传统问诊的标准化量表、“KY3H 私人健康状态信息库”、智能化健康服务与管理平台判断个体“人”的体质类型,提供个性化的体质调理方案。

2、中医四诊仪：

中医四诊仪根据中医“望闻问切”中的“望、切”来判断患者的身体状况。该仪器能准确采集舌面诊图像特征、脉诊波形特征;并精确分析面色、唇色、舌质、舌苔及脉象要素,得出符合中医临床实际的量化诊断结论;全面管理中医面、舌、脉象数据,根据检查得出的面、舌、脉的情况相应的对其进行衣食住行方面的健康指导。

3、二十五音分析仪：

中医闻诊理论和技术已经失传了 2000 多年,近年重新被整理和发掘,并利用现代化高科技代替了人的听觉系统,为临床诊断提供了精确的量化指标,减少了因个体差异带来的判断误差。

4、中医证素分析仪：

遵循中国临床辨证思维和规律,通过对四诊资料的综合、分析、辨别,得出证素,再由证素根据中医理论组合成证名。

六、如何进行中医体检？

望、闻、问、切四诊合参。
望诊:整体检查:神、色、形态。
局部检查:面色、头颈、五官、九窍、络脉、肌肤、手足、胸腹。
舌象检查:舌质、舌苔。
闻诊:气味、声音。
问诊:身体情况、感觉、饮食、习惯、疾病史等。
切诊:脉象检查:左右手腕的脉象。

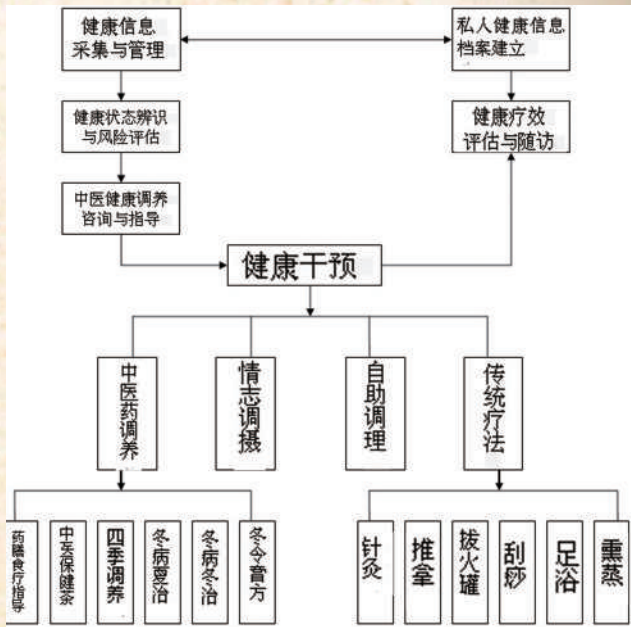
七、适宜人群

为亚健康对象人群、欲进补人群、有健康意识人群、慢性病患者。

八、中医体检前注意事项

- 1、体检前不宜吸烟或饮酒,易对脉象和舌苔均有影响。
- 2、体检前不要吃乌梅、葡萄、橘子等食物,易造成舌苔假象。
- 3、不要使用香水等气味浓烈的护肤品,以免影响闻诊的准确性。
- 4、体检前不宜化妆,化妆品会掩盖健康的肤色,给医生的诊断带来困难,甚至作为错误的判断。
- 5、体检前不宜进行剧烈运动,以免影响脉象。

九、治未病服务流程



中医养生保健



咸宁市中医院治未病科简介

根据国家中医药管理局“治未病”健康工程实施方案的要求,咸宁市中医院于 2009 年成立治未病科。开展中医体质辨识(中医体检、建立私人健康档案、提供健康指导干预和治疗方案)、妇女儿童中医调养服务,慢性病中医管理,中医养生保健科普宣传。

“治未病”出自我国古代医著《黄帝内经》,即“上工不治已病,治未病”。是中医预防疾病发生、发展和治疗的独特方法。“不治已病治未病”是中医几千年的防病养生谋略,是至今为止我国医疗卫生机构所遵守的“预防为主”战略的最早思想,它包括“未病先防、已病防变、愈后防复”等多个方面的内容,可通过未雨绸缪、阻截传变,使人们不得病、

少得病、晚得病、不得大病,有着诸多独到的优势和不可替代的作用。

任何疾病的发生都是由“未病”到“已病”,从未成形到已成形。通过中医体质辨识,就能对虽然体检指标正常,但已是偏颇失衡的体质(亚健康)进行早期干预,也就是“治未病”。使疾病通过健康干预而消失于无形,并在经济上实现可持续的中医特色健康保健——(KY3H)服务模式。实现“未病先防、既病早治、已病防变、瘥后防复”的目标,达到防病治病(“不得病、少得病、迟得病,带病延年,提高生活质量”),健康长寿的目的。

有病治病,无病养身。中医健康管理项目有着独到之处,通过“望、闻、

问、切”的诊断方法,再结合季节、气候、情绪等多方面因素,可以确定您的体质与病症,并根据个人的体质和病症提出个性化、针对自身亚健康成因进行分析及专业的咨询并提出康复建议如运动、饮食以及精神调理等方面的健康提升措施,帮助制定个人健康提升计划。

中医“治未病”,一是防病于未然,强调摄生,预防疾病的发生;二是既病之后防其传变,强调早期诊断和早期治疗,及时控制疾病的发展演变;三是预后防止疾病的复发及治愈后遗症。

中医体检是指在中医理论指导下,运用人体阴阳平衡,五脏相生相克的原理,用传统的“望、闻、问、切”四诊合参,确定被检者的中医体质及当前

机能状态,针对不同体质给出中医治疗的对策和日常调理的指导,包括饮食禁忌、食疗建议、四季进补注意事项、健康习惯培养等等。中医体检作为覆盖西医体检手段的盲点,已经得到越来越多的关注。

近三年来,我院制定了发展中医“治未病”服务的实施方案和管理措施,并积极探索将中医“治未病”工作与公共卫生服务体系有机结合的基层健康保健服务体系。“治未病”科推出的中医健康管理服务项目,以亚健康人群、欲进补人群、有健康意识人群、慢性病患者、妇女儿童为服务对象。汇集全院重点学科的专家组成“治未病”的顾问团,为市民健康咨询指导和干预保驾护航。